

TCS NEW YORK CITY MARATHON

5 november 2023



 SPRiNGTiME

FOR FLERE REISER, INFORMASJON OG BESTILLING: SPRINGTIME.NO

FLEKSIBEL PAKKEREISE TIL NEW YORK MARATHON

GRUNNPAKKE, KOMPLETT REISEPAKKE, KUN HOTELLPAKKE OG STARTGEBYR

Vi har organisert løpeturer til New York Marathon siden 1986 og kan med sikkerhet si at vi vet hvordan byen viser seg fra sin beste side. Hos oss får du et fantastisk godt planlagt og spennende New York-opphold og fantastiske minner for resten av livet. Vi har fleksible pakker hvor du kan velge hvor lenge du vil være i New York. Den tryggeste måten er å velge en komplett reisepakke med fly og hotell hvor du har 7 forskjellige hoteller å velge mellom. Du kan også velge å bestille "kun hotell" hvor du da håndterer bestillingen av reisen din selv. Nedenfor kan du se hva som er forskjellen på de ulike pakkene.

GRUNNPAKKE

Uten fly, transport og startplass

- Velg mellom 7 ulike hoteller, alle med gode beliggenheter på Manhatten.
- Alle hotellskatter.
- Reiseleder – Våre erfarne og profesjonelle ledere er tilgjengelige under hele oppholdet på ditt hotell.
- Organisert morgenjogg – flere forskjellige fartsgrupper og forskjellige løperunder.
- Fellestur til startnummerutdelingen.
- Fellestur til åpningssermonien i Central Park.
- Guided tur i Brooklyn.
- Reiseleder – service også for supporterne under løpet.
- Mulighet for å booke citysighseeing, shoppingtur, after-run middag mm.
- Reisegaranti – vi gir lovpålagte reisegarantier.

VIKTIG - DIN TRYGGHET VED BESTILLING AV PAKKEREISER

Det er viktig å vite at når du som reisende bestiller både fly og hotell på ett og samme kjøpssted, er du omfattet av pakkereiseloven. En reisende som bestiller fly på egenhand har da ikke krav på kompensasjon etter pakkereiseloven i tilfeller hvor flyet er forsinket, kansellert eller av andre årsaker fører til at den reisende går glipp av deler eller hele det ellers bestilte opplegget. Det er derfor spesielt viktig at reisende som bestiller fly på egenhånd gjenomgår sin egen forsikringsdekning.

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Du reiser tryggere ved kjøp av hele reisepakken.

- Grunnpakken.
- Fly t/r Skandinavia-New York med SAS inkl alle skatter og avgifter, 1 bagasje og flysete.
- Transport til og fra flyplassen.

INKLUDERT I STARTGEBYRET

Pris for startplass 7950 kr (vi selger ikke kun startplasser).

- Startplass i New York City Marathon.
- Medalje.
- Transport til startområdet med arrangørens buss eller ferge.
- Arrangørens T-skjorte.
- Inngang til arrangørens Expo.
- Besiktelse av løypa med buss.
- Individuelt løpeprogram med Anders Szalkai.

INFORMASJON OM REISEN

NEW YORK CITY MARATHON

Du kan velge mellom 7 utvalgte hoteller, godt plassert på Manhattan. De beste når det gjelder løpet er de som ligger i Upper West området. Det området har mange gode restauranter, barer, kafeer og mange hyggelige butikker. Du kan bestille kun ”hotellpakke”, da er det kun hotell som er inkludert og du bestiller fly, transfer osv. selv.

GRUNNPÅKKE

Velg mellom 7 ulike hoteller med bra beliggenhet på Manhattan, alle hotellskatter, reisegaranti, reiseleder, morgenjogg, felles tur til startnummerutdelingen, guidet tur i Brooklyn, felles tur til åpningsseremonien og mulighet for å bestille andre arrangementer som f.eks. som shopping, bysightseeing m.m (Startplass er ikke inkludert)

FLY OG TRANSPORT

Kjøp fly og transport med grunnpakken og du omfattes av pakkereiseloven. Fly t/r, inkl alle skatter og avgifter, 1 innsjekket bagasje, flysete samt transport t/r flyplassen fra ditt hotell inngår.

STARTPÅSS

Startplass til New York City Marathon, transport til starten, besiktelse av loypa med buss, medalje, arrangørens T-skjorte, inngang til arrangørens Expo og løpeprogram. Til starten reiser vi med arrangørens ferge som går fra Battery Park eller med arrangørens busser fra Public Library. Pris 7950 kr.

OBS! Det er ikke refusjon på Startplassen: 7000 kr per startplass blir ikke refundert under noen omstendigheter (arrangørvilkår). Dette gjelder også hvis løpet blir avlyst. Vær vennlig å notere at dette er løpsarrangøren New York Road Runners sine vilkår og bestemmes ikke av Springtime.

MER INFO OM FLYREISEN

Fly med SAS fra Oslo med passer i SAS GO. Tilslutningsfly kan ordnes fra plasser der SAS har ruter. Ønsker du spesialmat på flyreisen og/eller vi registrere EuroBonus-nummer informerer du oss om dette i kommentarfeltet når du bestiller reisen

UNN DEG SAS PLUSS

Ved plass og mot et tillegg på 2600 kr pr vei, kan vi oppgradere flyreisen din til SAS Pluss.

FOR DEG SOM REISER ALENE

For at du ikke skal behøve å bestille et enkeltrom som kan være relativt dyrt, tilbyr vi deg som reiser alene, å bestille en del av en 4-sengs leilighet hos Beacon. Disse leilighetene består av et soverom med to senger og en stue med en

ekstra seng og en sovesofa.

OBS! De fire personene som deler leiligheten blir selv enige om hvem som sover hvor. Komforten i ekstrasengen og sovesofaen er litt lavere enn vanlige senger. Vi kan også tilby en del av et twinbedrom hos Beacon, Newton og Edison. Rommene deles med Springtime-løpere av samme kjønn.

BESTILLING AV REISE

Det er mange som skal løpe New York City Marathon og det er et begrenset antall plasser på hvert hotell. Vil du være sikker på å få plass på det hotellet du ønsker, er det lurt å bestille så fort som mulig. Vi bruker regelen første-mann til mølla.

AVBESTILLINGSFORSIKRING

Det er viktig at du har en god avbestillingsforsikring hvis uhellet skulle være ute og du skader deg før avreise. Vi tilbyr avbestillingsforsikring via GOUDA. Den koster 7 % av reisens pris og dekker blant annet plutselige uforutsette hendelser som medfører at du ikke kan gjennomføre den planlagte reisen.

BEKRÄFTELSE/SLUTFAKTURA

Etter at vi har mottatt din bestilling, vil du automatisk motta en bekrefteelse. Deretter sendes en ny bekrefteelse og faktura til din e-postadresse. Påmeldingsavgiften er 7500 kr pluss startplass og eventuell avbestillingsforsikring. Faktura betales innen 7 dager etter at du har mottatt den. For de som har betalt 2000 kr ved forhåndspåmeldingen eller ombooket reisen fra 2022, trekker vi dette beløpet fra fakturaen (skriv inn bestillingsnummeret i kommentarfeltet).

Sluttbetalingen skal være betalt til Springtime innen 31. juli 2023.



GARANTERT STARTPLASS I NEW YORK MARATHON

Du som har mottatt dette skrivet har garantert startplass til løpet.



Vi er spesialister
på New York!
Springtime har
arrangert løpetu-
rer siden 1986!

New York Marathon er et av verdens mest herligste løp. Å løpe gjennom alle fem distrikten i New York, heiet frem av to millioner supportere, og til slutt fullføre i Central Park er ubeskrivelig – det må oppleves!

Springtime har over 30 års erfaring med å reise til New York Marathon. Hos oss får du et herlig, godt planlagt og spennende opphold i New York.

New York Marathon går gjennom alle byens bydeler – Staten Island, Brooklyn, Queens, Manhattan og Bronx – og avsluttes i Central Park. Det du rekker å se under de 42 kilometerne er mer enn det de fleste turister har tid til på en uke.

Løpet starter på Verrazano-broen, som er over fire kilometer lang, den første strekningen er ganske stille bortsett fra lyden av helikoptre som sirkulerer, vinden som viner og glidelåser som trekkes ned når løpejakka kastes. Så snart løperne kommer inn i Brooklyn, heves støy nivelet og resten av løpet er med en heiagjeng som bærer deg

frem. Kicket og løpegleden etter hundre high-fives med publikum er uslåelig og vanskelig å oppleve noe annet sted.

Under løpet deltar løpere fra hele verden, og selv om det ikke er snakk om mye prat, er det kult å kommunisere gjennom det universelle løpespråket: tommel opp og et klapp på skulderen.

Den siste mila går gjennom Central Park, ut til 59th Street, forbi Columbus Circle og så inn i parken igjen. Opplopet er fantastisk og når målstreken er passert, blir du gratulert av en haug andre løpere som har opplevd det samme som deg, nemlig gjennomført verdens største marathon!

Du kommer garantert til å føle deg som en superstjerne etter å ha fullført New York City Marathon!

NYHET!

WALK - NEW YORK

YOU CAN DO IT!



Har du noen gang trodd du aldri kan klare å gjennomføre New York City Marathon?

Eller har du løpt løpet tidligere, men på grunn av skavanker lett drømmen om å delta på nytt forsvinne i det

fjerne? Feil! Det unike med New York City Marathon er at målgangen er åpen hele kvelden, noe som gjør at du uten problemer kan gå løpet og ta del i den magiske opplevelsen som New York City Marathon er!

Bli med Springtime sin Walk New York-gruppe å få en uforglemmelig opplevelse. Vår målsetning er å holde en takt på ca to timer pr mil, noe som innebærer at du normalt sett skal kunne gå 5 km på en time.

Treningsmessig er lengre turer det beste, men en dag i skogen eller arbeid i hagen er også gode forberedelser.



Foruten selve løpet vil vi legge vekt på forskjellige sosiale aktiviteter dagene før og etter løpet. Vi anbefaler å reise torsdag den 2. november og bo på hotellet Beacon, The Wallace eller Belleclaire. Disse hotellene ligger i en radius av 200 m, noe som gjør det lett å delta på de forskjellige aktivitetene. Hjemreisen er kanskje enklest 6. november, men det går helt fint å bli noen dager lenger.

Vi har satt sammen et godt lederteam med ulike erfaringer, de går løpet med deg og sammen får dere oppleve den fantastiske atmosfæren, jubel fra publikum og alle fem av New York sine bydeler – dette blir en sightseeing du aldri kommer til å glemme.

Teamet som gjør WALK – New York sammen med deg



Patrik Yderberg

60 år og administrerende direktør i Springtime Group. Han har gjennomført New York City Marathon 17 ganger, men lediggikt i begge knærne har gjort at løpekarrieren er over.



Lennart Carlsson

62 år og prosjektleader innen byggebransjen. Har sykdommen KOLS og har bare 25 % lungekapasitet. For 10 år siden gikk Lennart fra sykdom til å begynne å trenere og i begynnelsen klarte han kun å gå 50 m. Nå skal han gjennomføre New York City Marathon!



Britt-Marie Nordquist

73 år og en aktiv pensjonist. Sprang sitt første maraton allerede på 70-tallet og har blant annet skrevet den svenske boken «Kom loss tjejer» om kvinnelig løping. Trodde ikke hun kom til å delta i flere maraton, men nå gjør hun comeback!



Odd Geir Blakkisrud

72 år og forsøker å være pensjonist men jobber ofte som reiseleder på flere av Springtime sine reiser. Han har løpt New York City Marathon, men en kronisk revmatisme har gjort at lange løpeturer har blitt for tøft. Men en lang tur er ingen problem.

TOPPUTVALGTE HOTELLER PÅ MANHATTAN

Alle våre syv utvalgte hoteller ligger godt plassert på Manhattan. De beste hotellene med tanke på løpet er de som ligger på Upper West. For de som reiser uten reisefølge tilbyr vi en del av et 4-sengsrom på Beacon (2 senger, en ekstra seng og en sovesofa) og et tomannsrom på Beacon, Newton eller Edison (2 senger). Beacon har rom med kjøkkenkrok og kjøleskap. Les mer om hvert hotell på de neste sidene og på nettsiden til hotellet.



VALG AV HOTELL i GRUNNPAKKEN

Prisene inkluderer: 4 netter på utvalgt hotell, hotellskatter, reiseleder, reisegaranti, morgenjogg, felles tur til startnummerutdelingen og åpningsseremonien, guidet tur i Brooklyn, samt reiseleder service for supportere under løpet. Under maraton-helgen er trykket på hotellene store etterspørselen er alltid større en tilgangen.

OBS! Romprisen er oppgitt per person. Startplass, fly og transport er ikke inkludert i romprisene.

1. NEWTON HOTEL **(*)



Hotelle: Godt plassert på Upper West Side i et hyggelig område med mange butikker og restauranter. Lett å komme til Midtown med T-banen.

Beliggenhet: Nær Central Park, drøyt 2 km fra mål. Nær parken for morgenjogging og arrangørens pastafest.

Rom: 110 nyoppussede rom, alle rom har dusj/wc, telefon, kabel-TV, kjøleskap, mikrobelgeovn og kaffetrakter. Rommene er av varierende størrelse, gratis WiFi. Gratis safe i resepsjonen.

Annet: gratis WiFi. Gratis safe i resepsjonen. Hotellet har 1 heis, noe venting kan forekomme. Det er flere dagligvarebutikker, restauranter og kafeer i nærheten. Nær 96th street t-banestasjon. Frokost er ikke inkludert.

Adresse: 2528 Broadway, (95th) NY 10025. **Tlf.:** 212 678 6500

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Del i dobbeltrom**	17 190 kr	2 500 kr
DBL-rom 3 voksne***	11 930 kr	1 980 kr
DBL-rom 4 voksne***	10 730 kr	1 590 kr
Enkeltrom	24 180 kr	3 850 kr

**Barnepris t. om. 17 år: 7400 kr per barn/ungdom når de deler et twinrom med to voksne.

***Du som reser alene: Mulighet for å dele twinbedrom med noen andre som reiser alene.

*** 2 store senger(kun samme selskap).

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Pris pr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7 950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11

2. ARTHOUSE HOTEL ****



Hotelle: Sjarmerende boutiquehotell med perfekt beliggenhet på Broadway i herlige Upper West Side. I området rundt hotellet finnes mange restauranter både for frokost, lunch og middag. Fra hotellet tar det kun 5 min å gå til Central Park og

T-banestasjonen 79th street er bare et steinkast unna.

Beliggenhet: Nære Central Park, ca 1 km fra målgang. Nær parken og morgenjoggene.

Rom: Nye og fræste rom med tregulv og alle rom har dusj/we, telefon, kabel-tv, safe, strykejern, og håndklær.

Fasiliteter: Restaurant og bar på hotellet. Gratis WiFi.

Annet: Ny renoveret, flotte rom og fresh lobbybar. Frokost ingår ikke.

Adresse: 2178 77th street/Broadway, NY 10024. **Tlf.:** 212 362 1100

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Del i dobbeltrom	21 880 kr	2 990 kr
Enkeltrom	29 890 kr	4 790 kr

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Pris pr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11

3. HOTEL BEACON ****



Hotellet: Eksepsjonelt godt plassert på Broadway der Upper West Side er mest travelt med restauranter og butikker.

Beliggenhet: Nære Central Park, ca 1 km fra målgang. Nær parken og morgenjogen.

Rommet: 260 freshe rom som alle har dusj/wc, telefon, kjøkkenkrok med vannkoker, komfyr, kjøleskap, mikrobølgeovn, safe, aircondition, kabel-TV, klokkeradio med i-pod-tilkobling, hårfører. 2-romsleiligheten (3 og 4-sengs leiligheter) bruker sovesofa og ekstraseng for tredje og fjerde person, disse med noe lavere komfort. Gratis wifi.

Fasiliteter: Fresh lobby og treningsenter.

Annet: Flere nærliggende restauranter, supermarkeder og kafeteriaer. De fleste av våre reisende bor her. Nær t-banestasjon 72nd street. Frokost er ikke inkludert. Servicedesk og utgangspunkt for mange utflukter.

Adresse: 2130 Broadway at 74th street, **Tel:** 212 787 1100

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Deli dobbeltrom*/**	21 110 kr	2 490 kr
Deli 3-seng.leil	19 960 kr	2 660 kr
Deli 4-seng.leil ***	16 160 kr	2 100 kr
Suite for 2 pers****	26 180 kr	3 930 kr
Enkeltrom	30 160 kr	3 920 kr

* Barnepris tom. 11 år: 7400 kr per barn/ungdom når de deler et dobbelrom med to voksne

** Du som reser alene: mulighet for å dele twinbedrom med noen andre som reiser alene.

*** Du som reser alene: mulighet for å dele firemannsrom med andre som reiser alene. 2 senger, ekstra seng og sovesofa.

**** Barnepris t.o.m. 17 år per barn/ungdom når de delar en suite med to voksne

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Pris pr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11

4. BELLECLAIRE HOTEL ****



Hotellet: Flott hotell med perfekt beliggenhet på Broadway i herlige Upper West Side. I området rundt hotellet finnes mange gode restauranter. Kun 5 min å gå til Central Park.

Beliggenhet: T-banestasjon 79th street ligger et steinkast unna. Gå avstand til Hotel Beacon hvor du finner reiseleder og service-desk. Nær målgang og parken for morgenjogg.

Rom: Nyrenovert og freshe rom med dusj/wc, telefon, kabel-tv, safe, strykejern, hårfører

Fasiliteter: Flott hotell og fin lobby, treningscenter, gratis WiFi.

Adresse: 250 W 77th street/Broadway NY 10024, **Tel:** 212 362 7700

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Deli dobbeltrom	18 140 kr	2 490 kr
Enkeltrom	25 180 kr	3 860 kr

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Pris pr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11

5. THE WALLACE HOTEL *****



personlig touch – et fantastisk hotell.

Beliggenhet: Kort gangavstand fra målgang til hotellet.

Rom: Vi tilbyr Superior King og Junior Suite, begge med 1 stor seng. 124 fantastisk rom med Nespressomaskin, badekåpe, tøfler, minikjøleskap, safe, plasma-tv.

Fasiliteter: Roomservice og treningscenter.

Annet: Frokost ikke inkludert.

Adresse: 242 W 76th St. New York 10023

Hotellel: Et nytt luksushotell med den aller beste beliggenheten på Upper West Side. Hotellet har blitt totalrenovert og før het dette hotellet Milburn Hotel. Alle rom er nyrenoverte og i helt i toppklassen. Superfreshe herlige superiorrom og suiter mer

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Del i Superiorrom	23 110 kr	2 870 kr
Suite 2pers	25 140 kr	3 730 kr
Enkeltrom	31130 kr	5 040 kr

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Pris pr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11

6. CONRAD NEW YORK MIDTOWN *****



Center og mye annet. De store suitene er kjent med pied-à-terre-opplevelsen. Tidligere kjent som The London NYC, drives hotellet nå av den anerkjente Hilton-kjeden med Conrads 35 års erfaring og intuitive service. Ikonisk utsikt over New York Citys skyline gir det ekstra til oppholdet ditt.

Beliggenhet: Kort gangavstand fra målgang til hotellet.

Rom: Store suiter på ca 45 kvadrat. Alle suitene har separat soverom, stue og bad. Rommene inkluderer Wi-Fi, flatskjerm-TV, badekåpe, tøfler, strykejern og safe.

Fasiliteter: Treningscenter åpent 24 timer i døgnet, romservice samt restaurant og bar er tilgjengelig.

Annet: Frokost ikke inkludert

Adresse: 151 West 54th Street, New York, NY, 10019

Hotellel: Eksklusive og romslige suiter med førsteklasses beliggenhet i det pulserende og travle hjertet av Manhattan, mindre enn 500 meter fra Central Park og nær andre attraksjoner som Times Square, Broadway, Rockefeller

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Del i dobbeltrom*	24 890 kr	3 150 kr
Enkeltrom	33 170 kr	6 810 kr

*Dobbelrom for tre personer (2 senger) på forespørsel
*Dobbelrom for fire personer (2 senger) på forespørsel

BESTILL FLY OG TRANSPORT

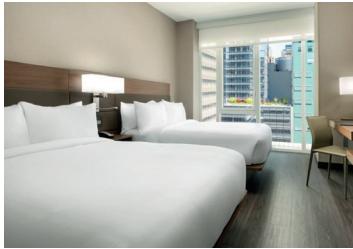
Pris pr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11

7. AC MARRIOTT TIMES SQUARE HOTEL ****



Metroen eller gå tilbake til hotellet.

Rom: 290 rom som er lyse og moderne. Alle rom har gratis WiFi, mini kjøleskap, kaffekoker, strykejern, hårfører, safe og plasma-tv.

Fasiliteter: På hotellet finner du en herlig rooftopbar. Det finnes også en toppmoderne treningsenter. En flott og innbydende lobby og hotellet byr på klesvaskservice mot en avgift.

Annet: Utmerket beliggenhet. Frokost ikke inkludert (frokost kan bestilles)

Adresse: 260 West, 40th street, NY 10018. **Tel:** 212 398 2700

Hotellet: Moderne og elegant hotell i hjerte av Manhattan. Perfekt beliggenhet til Times Square, Rockefeller Center og Bryant Park.

Beliggenhet: Du reiser med buss fra Public Library til starten av løpet. Reis med

Rom	Tot. pris 4 netter /person	Extra natt
Del i dobbeltrom	20 180 kr	2 720 kr
DBL-rom 3 voksne*	12 550 kr	2 050 kr
DBL-rom 4 voksne*	11 060 kr	1 760 kr
Enkelrom	27 190 kr	4 660 kr

*2 store senger (Kun i samme selskap)

BESTILL FLY OG TRANSPORT

Prispr person: 6800 kr

BESTILL STARTPLASS

Pris for Startplass: 7950 kr

BESTILL PÅ SIDE 11



GJØR DIN BESTILLING HER

Klikk på linkene nedenfor for å komme til de forskjellige alternativene.

HOTELL + FLY FRA/TILL OSLO

Hotell + Fly

Dato

TCS New York City Marathon - Hotell + Fly	2-6 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Hotell + Fly	2-7 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Hotell + Fly	3-7 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Hotell + Fly	3-8 november 2023	BESTILL

KUN HOTELL

Kun hotell

Dato

TCS New York City Marathon - Kun hotell	1-6 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Kun hotell	2-6 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Kun hotell	2-7 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Kun hotell	3-7 november 2023	BESTILL
TCS New York City Marathon - Kun hotell	3-8 november 2023	BESTILL

Fleksible reiser

Velger du å bestille eget fly og transport bør du bestille hotell snarest mulig. Kontakt oss eventuelt for mer informasjon.



FORBEREDELSE FØR LØPET

FOR ALLE REGISTRERT LØPER TIL NEW YORK MARATHON SÅ INKLUDERER VI TILPASSET TRENINGSPROGRAM FOR LØPET OG FELLES TRENINGER I NEW YORK

TRENINGSPROGRAM – 20 UKER



Melder du deg på New York Marathon, vil trenings- og maratoneksperten Anders Szalkais lage skreddersydde treningsprogram for til New York Marathon 2022 – 20 ukers treningsprogram.

Treningsprogrammet vil hjelpe deg med å få målrettet trening før løpet. Det er både gøy og inspirerende å følge et program med variert og optimalisert løpetrening uavhengig av nivå og tidsambisjon. Treningen foregår på syv nivåer. Målet er å fullføre New York Marathon på 6.00, 5.00, 4.30, 4.00, 3.45, 3.30 eller 3.00 timer.

Treningsprogrammet i korte trekk: Detaljert beskrivelse av treningen dag for dag, dagens trening på e-post, 30 ulike instruksjonsvideoer for ulike treningstrinn og en enkel dagbok for å logge treningen. **Programmet starter 21. juni og sendes ut etter bestilling.**



MORGENJOGGING I HERLIGE CENTRAL PARK

En av de mest verdsatte opplevelsene ved vår New York-tur er de sosiale morgenjoggene i livlige Central Park. Fra utvalgte hoteller jogger kunnskapsrike og dyktige reise-/løpeledere sammen med morgenvåkne reisende til Central Park i forskjellige tempogrupper. Alle er velkommen og kan være med på denne fantastiske starten på dagen. I en morgenjoggetur samler vi alle interesserte løpere fra hotellene våre og løper sammen til målstreken i New York Marathon i Central Park. Under joggeturen får du også informasjon og praktiske detaljer for målgang på løpet.



ALENE – MEN ALDRI ENSOM

MANGE VELGER Å REISE UTEN REISESELSKAPER. VI SØRGER DERFOR FOR AT REISEN ER GODT TILPASSET FOR ALLE, BÅDE DE SOM REISER ALENE OG STORE GRUPPER SOM REISER SAMMEN.



» Turen er spekket med sosiale aktiviteter. Du kan være med på den daglige morgenjogen, utfluktene, fellesturen til startnummerutdelingen og vi har feles møtetider på hotellet. Tre av våre hoteller tilbyr rom/leiligheter hvor vi booker deg sammen med andre som reiser på egenhånd, av samme kjønn. Et godt alternativ til de litt dyrere enkeltrommene! Et eksempel er Beacons fire-sengs leiligheter, som består av et soverom med to senger og en stue med sovesofa og en ekstra seng. Du finner alle prisene og flere overnatningsmuligheter på side 7-10.

Åsa Bergström – reiste alene til New York Marathon

«Det var virkelig en flott tur – fra begynnelse til slutt. Bestillingen, reisen og hotellet fungerte utmerket. Da kunne jeg fokusere på det morsomme: å oppleve New York og forberede meg til løpet.

For meg passet det veldig bra å reise alene, fordi jeg ville ha fullt fokus på løpet mitt. Jeg følte meg veldig trygg fordi jeg reiste med en vanlig arrangør. Og man er ikke helt alene. Jeg møtte flere nye venner under turen, noe som var veldig gøy. Jeg har fortsatt kontakt med de fleste via Facebook».

7 TIPS TIL FORSKJELLIG AKTIVITETER I NEW YORK

Springtime har arrangert turer til New York siden 1986. For å gi deg litt inspirasjon til andre ting å gjøre i byen i tillegg til å løpe det fantastiske New York Marathon, har vi samlet kontorets 7 favoritter:

1. Luftig utsikt

Ta taubanen til Roosevelt Island fra 60th / 2nd Avenue. Det tar ca 4 minutter og du får en fantastisk utsikt på kjøpet.



2. Spis østers på Grand Central Station

Legendarisk restaurant som har servert Hollywood-kjendiser og Mad Men-typer i flere tiår. De har ca 250 østersvarianter på menyen.

3. Gå på det gamle jernbanesporet

Etter startnummerutdelingen går du til Javis Center går opp på den gamle High Line, som nå er en åpen park, over gatene på Manhattan. En herlig tur på 2,4 km.

4. Karakteristisk markedshall

Chelsea Market er som en gammel historisk markedshall i Meatpacking District. Det er en markedshall og kjøpesenter med små økologiske restauranter. Her finner du veldig mye spennende.

5. Gratis nytelse - med utsikt

Du får flott utsikt over Frihetsgudinnen og Manhattans skyline hvis du tar den gule Staten Island-fergen (gratis) fra Battery Park til Staten Island. Den kalles verdens vakreste korte båttur. Det tar omrent 25 minutter én vei.



6. Den beste utsikten - Top of the Rocks

Ta en tur opp til toppetasjen i Rockefeller Center og få fantastisk utsikt over Manhattan og New York. Herfra kan du se hele Central Park og få en forståelse av hvor stor den faktisk er. Du har også Empire State Building rett foran deg og det lar deg få virkelig gode bilder med den klassiske skyskraperen i sentrum. New York er stort og det forstår du når du kommer opp i høyden.

7. Fartøyet

er en skulpturlignende trappetårn ved Hudson Yards Plaza. 16 etasjer høy med 2500 trinn. Tårnet ble innviet i mars 2019. Gratis inngang.



MER ENN BARE ET MARATON

New York Maraton er en herlig opplevelse, men New York er en by som har så mye mer å tilby deg som besøkende: museer, Empire State Building, shopping, kunstgallerier, Frihetsgudinnen, hockey i Madison Square Garden, musikaler på Broadway, konserter, restauranter, puber og barer. Vårt utfluktsprogram inkluderer det meste! Vi hjelper også til med å ordne billetter til Broadway-musikaler og NHL-hockey. I løpet av sommeren vil du motta en utsendelse hvor du kan bestille følgende utflukter/aktiviteter.



BUSSIGHTSEEING MANHATTAN

En perfekt introduksjon til New York. Vår kunnskapsrike guide gir deg tips om alt fra hvor du finner de billigste jeansene til hvilke trender som gjelder akkurat nå. Vi har også tid til å se og lære mye nytt. Under omvisningen er du velkommen til å spørre guiden om akkurat det du er interessert i. **Torsdag 2. november og fredag 3. november. 495 kr.**

GJENNOMGANG AV LØYPA

Denne sightseeingen er spesielt interessant for alle løpere. Vi følger maratonruten gjennom New Yorks fem bydeler: Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx og Manhattan. Du får mye informasjon om alle de praktiske detaljene rundt løpet. Booking er nærmere løpet.

SHOPPING

Shopping Mekka – bli med på kjøpesenteret Woodbury Common (fabrikkutsalg), med ca 220 butikker. Vær oppmerksom på at arrangementer og utflukter kan bli kansellert eller endret i henhold til gjeldende retningslinjer. **Mandag 8. november. 595 kr.**

*Vær oppmerksom på at arrangementer og utflukter kan bli kansellert eller endret i henhold til gjeldende retningslinjer.

ISHOCKEY NHL

NHL live er en mektig opplevelse. Enda bedre er det i den fantastiske Madison Square Garden. **Priser, kamper og evt plasser vil bli annonseret senere, når spilleplanen er tilgjengelig.**

MUSIKALSK

Når du er i New York bør du benytte anledningen til å gå på en musikal på den berømte Broadway. **Pris, musikal og ledig plasser vil bli annonseret senere.**

10 HERLIGE FAKTA OM LØPET

NEW YORK MARATON ER VERDENS ALLER STØRSTE LØP

TCS New York City Marathon er verdens største løp og vil garantert være et minne for livet. Ved start venter 33.000 løpere fra nesten hele verden og alle er klare for en utfordrende og tøff løype, sannsynligvis har de også verdens beste publikum.

- » Løpere fra alle verdenshjørner. 37 % av løperne kommer fra USA, ca 140 forskjellige land er representert i løpet. Ingen andre løp har så høy andel utenlandske løpere.
- » Løypen strekker seg gjennom hele New York City: Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx og Manhattan, og du løper gjennom 300 veikryss.
- » Starten er verdens mest spektakulære! Det er en merkelig, fantastisk opplevelse å føle hvordan den mektige Verrazano-broen svinger under trykket på over 100 000 føtter.
- » Supportergruppen på First Avenue gir et skikkelig løft.
- » Målgang i Central Park er en stor folkefest – en grønn oase i storbyjungelen.
- » Løpet har ingen makstid. Alle kan løpe i sitt eget tempo.
- » Det du rekker å se mer under løpet på de 42 kilometerne enn det de fleste andre turister har tid til på en uke.
- » Publikum i New York er fantastisk! Rundt to og en halv million tilskuere står langs løypa – og de blir hørt! Det er fantastisk og finnes ikke noe annet sted i verden.
- » I 2022 fullførte 47 839 løpere. Gjennomsnittlig tid var 4:50:26.
- » 70 % av løperne er førstegangsløpere.
- » Alt dette og flere faktorer har gjort TCS New York City Marathon til verdens mest populære løp. 100.000 flere løpere ville gjerne ha deltatt i løpet hvis det var plass. Vi tørre love en herlig opplevelse som blir et fantastisk minne for livet.



LAPS OVERSUS

